

朝食	防災の日 9月1日			◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳 481 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜クリーム煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 474 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 429 kcal
	大正12年（1923年）9月1日に関東大震災が起こりました。			◎パン 食パン ケチャップソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 391 kcal	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 389 kcal	
	昭和35年（1960年）に、台風の襲来も多い時期なこともあり					
	（近年は気候変動で、秋に限らずですが・・・）					
昼食	「災害への備えを怠らないように」ということで防災の日が					
	制定されました。災害について意識を高める事は大切です。					
間食	” 備えあれば、憂いなし”					
	日頃から、防災について考え、準備しておきたいものです。					
夕食						
4（日）				5（月）	6（火）	7（水）
朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネギ - 446 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 514 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 梅干し 味噌汁・牛乳 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの煮つけ ゆずみそ 味噌汁・牛乳 484 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋コンソメ煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 456 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳 482 kcal
	◎パン 食パン ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネギ - 403 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 423 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 マーガリン コンソメスープ・牛乳 415 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン つくねの煮つけ ジャム コンソメスープ・牛乳 443 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン じゃが芋コンソメ煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 422 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 438 kcal
昼食	カレーライス きのこサラダ あわせるゼリー 582 kcal	菜飯 メンチカツ 付）キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 549 kcal	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 中華スープ フルーツ 548 kcal	ご飯 鯖の味噌煮 付）ねぎ こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 502 kcal	ご飯 ピーマンと豚肉中華炒め えびしゅうまい 春雨サラダ 中華スープ 544 kcal	焼きそば ツナサラダ 中華スープ フルーツポンチ 537 kcal
間食	みかんケーキ 70 kcal	カスタードプリン 74 kcal	黒糖ケーキ 69 kcal	栗しぐれ2ヶ 62 kcal	バームクーヘン 68 kcal	りんごゼリー 52 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付）白菜のコンソメ煮 グリーンサラダ 味噌汁 エネギ - 453 kcal	ご飯 ほっけのみりん焼き 付）青菜のおかか和え レンコンの炒め煮 すまし汁 427 kcal	ご飯 はちみつ鶏 付）カリフラワーの梅和え 茄子の煮付 味噌汁 472 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 付）ブロッコリー和え物 金平ごぼう すまし汁 495 kcal	ご飯 ホキのかば焼き 付）菜の花の和え物 がんも煮つけ 味噌汁 454 kcal	ご飯 鶏肉のこってり煮 付）ブロッコリー胡麻和え 糸昆布煮 味噌汁 511 kcal
11（日）				12（月）	13（火）	14（水）
朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネギ - 425 kcal	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 437 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁・牛乳 457 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 ゆずみそ 味噌汁・牛乳 472 kcal	◎基本メニュー ご飯 茄子のケチャップ煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 422 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳 473 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン ハムエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネギ - 390 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 海老団子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 402 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 419 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マーガリン コンソメスープ・牛乳 470 kcal	◎パン 食パン 茄子のケチャップ煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 341 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 382 kcal
昼食	ご飯 鶏肉トマトソース 付）ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜ピーナツ和え 味噌汁 エネギ - 559 kcal	中華飯 ツナじゃが 春雨中華サラダ スープ 572 kcal	ご飯 白身魚たらこマヨネーズ焼 付）いんげん ブロッコリーとベーコン煮 エビサラダ コーンスープ 551 kcal	ゆかりご飯 鶏肉もろみ焼き 付）ブロッコリー 切干大根の胡麻炒め 茄子の和え物 味噌汁 542 kcal	チキンカレー ミモザサラダ フルーツポンチ 619 kcal	たぬききしめん 里芋そぼろ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ 457 kcal
間食	クリームパン エネギ - 132 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	和のパンケーキ 55 kcal	フルーチェ 44 kcal	マンゴプリン 37 kcal	ブドウケーキ 69 kcal
夕食	ご飯 ホキごまだれがらめ 付）もやしのナムル 茄子の味噌煮 すまし汁 エネギ - 463 kcal	ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ 味噌汁 529 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ピーマンの塩炒め すまし汁 473 kcal	ご飯 鯖の生姜焼き 付）玉ねぎの炒め物 がんもと青菜煮浸し すまし汁 484 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ すまし汁 446 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 味噌汁 525 kcal

	1 8（日）	1 9（月）	2 0（火）	2 1（水）	2 2（木）	2 3（金）	2 4（土）
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 481 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 446 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁・牛乳 472 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ゆずみそ 味噌汁・牛乳 447 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ ふりかけ 味噌汁・牛乳 460 kcal	◎基本メニュー ご飯 カニとブロッコリー炒り卵 のり佃煮 味噌汁・牛乳 516 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 462 kcal
	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 438 kcal	◎パン 食パン アスパラソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 364 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 431 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 403 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポトフ マーガリン コンソメスープ・牛乳 462 kcal	◎パン ロールパン2ケ カニとブロッコリー炒り卵 ジャム コンソメスープ・牛乳 478 kcal	kcal
昼食	ご飯 白身魚マスタードパン粉焼 付）ブロッコリー じゃが芋の洋風煮 シーザー風サラダ コンソメスープ エネルギー 504 kcal	赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ すまし汁 フルーツ 敬老の日 577 kcal	炊き込みご飯 鯖の照焼き （軟） 鯖の照焼き 付）大葉 大豆とこんにゃく煮 もずく酢 味噌汁 520 kcal	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 付）ブロッコリー 生揚げの煮つけ 白菜の柚香和え すまし汁 533 kcal	ご飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め 青菜の和え物 中華スープ 528 kcal	けんちんうどん しゅうまい 胡瓜の酢の物 フルーツ 437 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め さつま芋の旨煮 青菜のおろし和え 味噌汁 564 kcal
間食	パイゼリー エネルギー 38 kcal	田舎饅頭 106 kcal	ココアムース 76 kcal	ロールケーキ 102 kcal	ブルーベリーゼリー 30 kcal	ドーナツ 71 kcal	栗のムース 75 kcal
夕食	ご飯 豚とろろ 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付）いんげんの梅和え ひじき煮 味噌汁 484 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 もやしの中華炒め かきたま汁 508 kcal	ご飯 アジの生姜煮 付）金平ごぼう 長芋のお浸し 味噌汁 447 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付）茄子 糸昆布煮 味噌汁 523 kcal	ご飯 ハンバーグ 付）キャベツ 海老団子煮 味噌汁 536 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付）ししとうがらし キャベツ炒め すまし汁 479 kcal
	2 5（日）	2 6（月）	2 7（火）	2 8（水）	2 9（木）	3 0（金）	
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋洋風煮 梅干し 味噌汁・牛乳 484 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ゆずみそ 味噌汁・牛乳 454 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 432 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳 512 kcal	
	◎パン ロールパン2ケ 目玉焼き ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 382 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 414 kcal	◎パン 食パン じゃが芋洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 397 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 366 kcal	◎パン 食パン 白菜クリーム煮 マーガリン コンソメスープ・牛乳 390 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 474 kcal	
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付）ブロッコリー れんこんの金平 茄子の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 548 kcal	ご飯 鱈磯辺揚げ （軟） 鱈磯辺揚げ 付）キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 455 kcal	ご飯 鶏肉の葱塩のせ 付）ブロッコリー 野菜あんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 508 kcal	ご飯 サンマの塩焼き 付）大根おろし ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 563 kcal	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ 556 kcal	山菜そば しゅうまい 青菜のお浸し フルーツ 394 kcal	
間食	チョコパン エネルギー 130 kcal	オレンジゼリー エネルギー 41 kcal	レモンケーキ 68 kcal	ロールケーキ 85 kcal	もものゼリー 38 kcal	抹茶饅頭 107 kcal	
夕食	ご飯 ホキチーズ焼き 付）オクラのおかか和え 里芋の旨煮 すまし汁 453 kcal	ご飯 鶏肉おろしかけ 付）いんげんソテー 焼き豆腐の煮物 味噌汁 524 kcal	ご飯 赤魚の粕漬焼き 付）茄子・ししとう 南瓜の煮物 すまし汁 457 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付）粉吹き芋 キャベツとピーマン炒め すまし汁 489 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 付）里芋 春雨の中華和え 味噌汁 517 kcal	ご飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め すまし汁 517 kcal	

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。